

Sehnt ihr euch nicht auch nach einem Leben mit innerem Frieden?

Aber was hindert uns, warum werden wir mit Problemen oft nur schwer fertig, warum gelingt uns so manches nicht, was wir uns vorgenommen haben?

Die Grundlage für den Weg zu einem befreiten Leben liegt in Gottes Wort. Der Apostel Paulus beschreibt im

1. Kor. 2, 14 – 3,3 drei Arten von Menschentypen und ihre Gottesbeziehung:

### **1. Der natürliche weltliche Mensch:**

Es ist der Mensch, der zwar von Gott gewollt und geliebt, aber geistlich tot ist. Er hat keine Beziehung zu Gott. Er muss alles aus eigener Muskelkraft heraus machen. Das ist der Mensch, der sich am Baum der Erkenntnis den Bauch vollgeschlagen hat und sich jetzt selbst mit seinem eigenen Vermögen um seine geistlichen und seelischen Bauchschmerzen kümmern muss.

### **2. Der geistliche Mensch (der sogenannte Christ):**

Bei ihm steht Jesus Christus im Mittelpunkt seines Seins. Er hat den Geist Gottes und versucht, Gott gehorsam zu sein. Er ist gesinnt wie Christus (vgl. Phil. 2, 5-11), d.h., er denkt, redet und handelt wie Christus. Natürlich passieren auch ihm Fehler, aber dann weiß er sofort, was zu tun ist. Er bleibt in der Nähe des Baumes des Lebens.

### **3. Der seelische Mensch (Christ):**

Auch er ist vielleicht wiedergeboren und hat den Heiligen Geist. Aber er ist über den Anfang seines Glaubens nicht hinausgekommen. Er ist unmündig geblieben. Oder er hat die erste Liebe Jesus verlassen, lebt ungefestigt und ist eigenen Gemütsschwankungen ausgeliefert.

Der seelische Christ ist mehr auf sich und seine trügerischen Gefühle, als auf Christus ausgerichtet. Er eiert zwischen dem Baum des Lebens und dem Baum der Erkenntnis hin und her.

Und hier ist das Dilemma vieler Menschen. Sie schwanken zwischen der natürlichen, geistlichen und seelischen Welt hin und her. Daraus entstehen Konflikte, die für den einzelnen kaum mehr beherrschbar sind.

Überlegen wir doch einmal, wo wir heute stehen, jeder für sich. Was hindert mich an einem Leben in Frieden. Gibt es etwas was mich von der Liebe Gottes trennen will oder kann? Hab' ich da was übersehen oder verdrängt?

Wenn es etwas gibt, was zwischen mir und Gott steht, .. ich somit eher der dritte Typ Mensch bin, der zwischen dem Baum der Erkenntnis und dem des Lebens hin und her rennt, ..dann wird es höchste Zeit, dass ich die wirklich verändernde Hilfe durch Gottes Wort annehme.

In **Hebr. 4, 12-13** heißt es über Gottes Wort:

**Gottes Wort ist lebendig und kräftig.**

Gott selber bzw. Jesus Christus ist das Wort (vgl. Joh. 1, 1-5). Darum ist es lebendig und kann alles bewirken.

Auch einen Menschen zutiefst verändern, wenn dieser sich darauf einlässt.

Gottes Wort ist schärfer als ein zweischneidiges Schwert.

Es ist wie ein Skalpell, das ein Chirurg verwendet, um schlechtes Gewebe von gutem zu trennen, um bösartiges wegzuschneiden. Was ist geistlich, was ist seelisch im Leben? Hier muss Gott mit seinem Wort das Messer ansetzen und schlechtes Gewebe entfernen.

Dieses schlechte Krebsgewebe hat Namen:

Unvergebenheit, Neid, Eifersucht, Streit, Unversöhnlichkeit, Verletzlichkeit, Empfindlichkeit, Selbstmitleid, Lüge, Kritiksucht, egoistische Sexualität, Stolz, heimliche ungute Gewohnheiten und vieles mehr.

Also wo stehe ich.

Stehe ich vor unüberwindlichen Mauern in meinem Leben?

Bekomme ich das selbe Problem immer und immer wieder nicht gebackten?

Holt mich die Vergangenheit immer wieder ein?

Kann ich bestimmte Dinge einfach nicht vergessen?

Was nimmt mir die Lebensfreude?

Was nimmt mir meine Freiheit?

Was trennt mich von Gott, obwohl ich mein Leben in Jesu Hand gelegt habe!  
Ich möchte uns heute ein paar Anregungen geben, die Probleme unseres Lebens zu überwinden, um zu einem Gott-behüteten Leben zu finden, das vom Heiligen Geist Gottes geführt und geleitet wird. Denn es gilt immer noch:

**(Lukas 18, 27)**

**„Was bei den Menschen unmöglich ist, ist bei Gott möglich“**

Und deshalb gibt es nichts, was mich von der Liebe Gottes trennen darf!

Ihr kennt bestimmt das Sprichwort: „Die Zeit heilt alle Wunden.“ Leider stimmt das nicht. Die Wahrheit ist, dass die Zeit oft alles nur noch schlimmer macht. Wunden, die man nicht versorgt, eitern und verbreiten die Infektion im ganzen Körper.

Die Zeit dehnt den Schmerz nur weiter aus, wenn man das Problem nicht möglichst rasch in Angriff nimmt.

Aber wir wollen unsere Verletzungen und Defizite überwinden.

Die Grundlagen aller Heilung finden wir nur bei Jesus Christus selbst, am Baum des Lebens, am Kreuz.

Dabei geht es nicht darum, in der Vergangenheit herumzuwühlen, um schmerzhafteste Erinnerungen immer und immer wieder hervor zu zerren, sondern ganz gleichgültig, was geschehen ist, jetzt die Entscheidung zu fällen sich von Jesus Christus die Kraft für Veränderung schenken zu lassen.

Diese Entscheidung dafür liegt in unserer Verantwortung.

Gott würde uns nie „zwangsbeglücken“.

Es nützt mir nichts, in eine Opferrolle zu flüchten und Ausflüchte zu suchen oder die Schuld für bestimmte Lebenssituationen von mir zu schieben.

Wir können nicht alles, was uns widerfährt, kontrollieren, aber wir können unsere Reaktionen auf das Erlebte steuern.

Das ist ein Geheimnis des Glücklichen. Wenn wir unsere Zeit nicht länger mit Schuldzuweisungen und Rechtfertigungsorgien verschwenden, haben wir mehr Kraft, uns den Herausforderungen unseres Lebens zu stellen, dann kann Jesus Christus mit seiner heilenden Kraft unseren Verstand, unseren Willen und unsere Gefühle verändern.

Das bedeutet, dass ich mich Jesus ganz ausliefere –zu 100%.

Dabei lädt Gott uns auf eine Reise ein, deren Ziel die persönliche Freiheit in Jesus Christus ist. Sie beginnt mit dem ersten Schritt, in dem wir zugeben, dass wir unser Leben trotz aller Klammzüge aus eigener Kraft nicht wirklich im Griff haben.

Das gilt gerade auch für uns Männer. Für diejenigen, die beim letzten Männer-treffen nicht dabei waren. John hatte dieses Bild verwendet, dass wir unsere Hände erheben, nicht nur um Gott zu preisen, sondern um uns zu ergeben. Ergeben vor Gott dem Schöpfer, weil wir es nicht aus eigener Kraft packen!

In Hebräer (12, 1) sind zwei Dinge für uns besonders wichtig:

Erstens: Gott hat eine besonderen Weg, einen einzigartigen Plan für jeden von uns. Ein Leben, das uns erfüllt und Freude macht, nicht ein Leben voller Abhängigkeiten, Ängste und Zwänge.

Zweitens: Wir müssen bereit sein, allen unnötigen Ballast unseres Lebens loszulassen, unser Versagen in der Vergangenheit, alles, was uns hindert, voranzukommen.

Viele Menschen werden durch Verletzungen und schlimme Erlebnisse aus der Vergangenheit in ihrer Entwicklung behindert. Andere sind völlig verbittert, weil ihnen jemand etwas angetan hat. Sie wollen oder können den Menschen, die sie verletzt haben, nicht vergeben. Damit bleiben sie zwangsläufig gefangen.

Wir müssen die Botschaft vom Kreuz verstehen

Wir brauchen Gottes Kraft sowie den Mut, jenen Menschen zu vergeben, die uns übel mitgespielt haben.

Denkt daran. Gott hat es uns vorgemacht. Er hat uns allen vorbehaltlos vergeben. Allen alles! Allen alles! Für unsere Schuld ging Jesus ans Kreuz.

Für uns geht es dabei nicht darum, unsere Vergangenheit zu verdrängen. Wir sollen aus unserer Vergangenheit lernen, loszulassen und Vergebung als Lebensstil einzuüben. Ich schließe mit meiner Vergangenheit Frieden. Das Schlechte aus der Vergangenheit darf keine Kraft haben, mein Heute zu bestimmen.

Seien wir ehrlich: Wir alle sind schon ins Stolpern geraten. Aber das Rennen ist noch nicht zu Ende. Es interessiert Gott nicht, wie wir gestartet sind, sondern wie wir das Rennen beenden.

Und eines ist wichtig:

Hinfallen ist menschlich – Liegenbleiben ist teuflisch – Aufstehen ist göttlich!

Und der Schmerz unverarbeiteter Erlebnisse wirkt nicht nur rückwärts in unseren Erinnerungen. Er ist der Stachel, der genauso versucht in unsere Zukunft hineinzuregieren in Form von Zukunftsängsten. Er versucht uns davon abzuhalten wieder aufzustehen! (kennt ihr das?)

Wir machen uns alle Sorgen um Dinge, die wir nicht beeinflussen und aus eigener Kraft ändern können und haben vielleicht deshalb Angst vor der Zukunft und vor Veränderung.

Wir müssen aber ehrlich zugeben, dass wir uns nur deshalb Sorgen machen, weil wir Gott nicht genug oder nicht wirklich vertrauen.

Denn wenn wir unser Vertrauen auf Gott setzen, dann können wir zuversichtlich wie in **(Hebräer 13, 6)**: sagen

**„Der Herr steht zu mir, deshalb fürchte ich mich nicht. Was können mir Menschen anhaben?“**

Gott möchte, dass wir unseren eigenen Beitrag zu unserer Heilung leisten. Das kann nur geschehen, wenn wir Jesus Christus Spielraum geben, in uns zu wirken und zu vertrauen, dass Veränderung und Befreiung auch für uns ganz persönlich erfahrbar werden.

Das ist dann der Moment, ...in dem ich nichts mehr unter den Teppich kehren muss, um den Schein zu wahren, oder irgendwelche Probleme zu verdrängen.

Das mit dem Verdrängen wollen wir uns heute etwas genauer anschauen.

**Als Verdrängung wird in der Psychoanalyse ein grundlegender Abwehrmechanismus bezeichnet, durch den bedrohliche Inhalte, Erinnerungen und Vorstellungen von der bewussten Wahrnehmung des Menschen ausgeschlossen werden und uns davon abhalten, der Wahrheit ehrlich entgegenzutreten“.**

Diese Strategien funktionierten auch tatsächlich eine Zeitlang. Aber über die Zeit versperren sie den Blick für die Wirklichkeit. Dabei verkümmert die Seele. Darüber zerbrechen Beziehungen.

Habt Ihr jemals geleugnet, dass Ihr selbst Probleme habt? Habt ihr jemals geleugnet, dass ihr Schlimmes erlebt habt, oder man euch Scheußliches ange-tan hat.

Wenn wir ehrlich sind, werden wir diese Frage mehr oder weniger alle mit ja beantworten können. Alles Leugnen führt mehr oder minder zu Scham- und Schuldgefühlen.

Es begegnen uns in der Seelsorgearbeit immer wieder Missbrauchsoffer die im Schmerz der Entwürdigung am Ende noch sich selbst die Schuld geben für alles, was ihnen angetan wurde.

Verdrängung - jeden betrifft es, doch niemand will darüber reden.

Kommt euch irgendeine der folgenden Äußerungen bekannt vor?

- „Können wir nicht endlich aufhören, ständig darüber zu reden? Das Reden macht alles nur noch schlimmer.“
- „Ach, tun wir einfach so, als wäre es nicht passiert.“
- „Es tut schon gar nicht mehr weh.“
- „Vergiss es. Es ist schon alles in Ordnung!“

Verdrängung stumpft unsere Gefühle ab.

Wenn wir unsere Gefühle unterdrücken, stumpfen wir irgendwann ab und fühlen überhaupt nichts mehr. Das macht uns zu Gefangenen.

Echte Freiheit können wir nur dann finden, wenn wir unsere Gefühle zulassen und bejahen!

Eine große Nebenerscheinung der Verdrängung ist Furcht. Furcht führt dazu, dass wir kostbare Energie darauf verschwenden, uns mit alten Verletzungen, mit Versagen und mit Zukunftsangst herumzuschlagen. Und das wiederum lähmt total.

Wie schlecht es uns geht, hängt davon ab, wie tief wir unsere Geheimnisse in uns vergraben.

Und auch hier gilt wieder: Wir können erst dann Heilung finden, wenn wir bereit sind, nichts mehr zu verdrängen, sondern uns der Wahrheit zu stellen.

In **Psalm 107 (Vers 13-14)** heißt es:

**„Da schrien sie zum Herrn in ihrer Not, und er rettete sie aus ihrer Verzweiflung. Er führte sie aus Finsternis und tiefster Dunkelheit; er zerriss ihre Ketten“.**

Dass Verdrängung von Gott trennt, sehen wir schon an Adam und Eva. Sie haben uns gezeigt, dass Verstecken und Verdrängen echte Gemeinschaft mit Gott unmöglich macht.

Nachdem sie Gottes Gebote übertreten hatten, trennte ihr Geheimnis sie von Gott und ihr erinnert Euch, das Gott zum ersten Mal gerufen hatte:

„Adam wo bist du“?

Verdrängung zerstört nicht nur unsere Beziehung zu Gott sondern auch zu anderen Menschen.

Verdrängung, als die Lüge des Teufels, will uns weismachen, dass wir uns davonstellen könnten. Wir glauben, dass niemand es wüsste, aber alle wissen es doch. Nur redet keiner darüber  
Darüber werden wir möglicherweise beziehungsunfähig!

Die einzig richtige Antwort darauf steht im Brief des Apostels Paulus an die **Epheser (Kap. 4, Vers 25):**  
**„Hört auf zu lügen und sagt einander die Wahrheit, weil wir alle zusammengehören“.**

Verdrängung verlängert unseren Schmerz und führt in Wahrheit dazu, dass unsere Wunden eitern. Das Leugnen macht unsere Verletzungen nur noch schlimmer und vervielfacht unsere Probleme.

Verdrängung und Leugnung wirken sich in mindestens sechs Lebensbereichen negativ aus: Es stumpft unsere Gefühle ab, zerstören unsere Energie, verhindern Erneuerung, trennen uns von Gott, zerstören unsere zwischenmenschlichen Beziehungen und verlängern allenfalls unseren Schmerz.

Kommt Euch das irgendwie bekannt vor?

Erst wenn der Schmerz größer ist als die Angst, werden wir wirklich bereit sein, den ersten Schritt zu unternehmen und zuzugeben, dass wir machtlos sind und nichts selbst kontrollieren können.

Der Wunsch, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen, entspringt nicht unserer Stärke, sondern unserer Schwachheit. Wenn wir uns nach Veränderung sehnen, müssen wir den Entschluss fassen, nicht mehr alles alleine und ohne Hilfe tun zu wollen.

Es ist besser unsere Ohnmacht zuzugeben und unser Leben Gott anzuvertrauen, damit er mit neuen Lösungsansätzen eingreifen kann und wir folgende Ruhestörer loswerden:

Stolz Hochmut, Ignoranz und Rechthaberei

Kennt ihr diese Sätze, die mit ....„Wenn nur ...“ anfangen

„Wenn nur dies geklappt hätte ..., wenn doch nur das nicht passiert wäre...“

Es dauert sehr lange, bis unser Verstand die Wahrheit zugibt!

Aber wenn wir eingestehen, dass wir auf uns selbst gestellt machtlos sind, haben wir die Möglichkeit, unser Leben in der Wahrheit zu leben.

**(Lukas 12, 2-3; Hfa) „Jetzt ist die Zeit da, in der die Wahrheit ans Licht kommen wird und alle Geheimnisse bekannt werden. Was ihr im Geheimen redet, werden alle erfahren, und was ihr hinter vorgehaltener Hand flüstert, wird alle Welt zu hören bekommen.“**

Ich hatte vorhin erläutert, dass die unverarbeiteten, verbogenen, dunklen Seiten unseres Lebens nicht nur in unserer Erinnerung auf unsere Seele drücken, sondern ganz enorm auf unsere Zukunftsbremse drücken. Sorgen, Sorgen, Sorgen.

Eigentlich brauche ich euch nicht erst erzählen, dass es keinen Sinn hat, sich Sorgen zu machen. Das wissen wir in der Regel schon aus all den Situationen, die wir mit Gott erlebt haben.

Ich habe z.B. festgestellt, dass die Dinge, über die ich mir am meisten Sorgen gemacht hatte, oft gar nicht eingetroffen sind.

Wenn wir uns Sorgen machen, deutet dies darauf hin, dass wir Gott nicht genug vertrauen. Statt uns über Dinge Sorgen zu machen, die wir doch nicht beeinflussen können, sollten wir unser Augenmerk darauf richten, was Gott tun kann.

Jesus Christus sagt uns in

**Matthäus 6,34: „Deshalb habt keine Angst vor der Zukunft! Es ist doch genug, wenn jeder Tag seine eigenen Lasten hat. Gott wird auch morgen für euch sorgen“**

Wenn wir uns keine Sorgen machen, gibt es auch keinerlei Grund vor etwas wegzulaufen. Wir können uns locker eingestehen, dass wir nicht alles im Griff haben und brauchen uns nicht verstecken.

Doch wenn wir vor dem Schmerz weglaufen, entzieht uns das wertvolle Energie.

Wenn wir trotz allem daran festhalten, alles im Griff haben zu wollen, werden wir irgendwann sehr einsam sein und es befällt uns so ein inneres Gefühl der Leere.

Wisst Ihr, dass Einsamkeit ein Weg ist, den man bewusst wählen oder vermeiden kann?

In **Johannes 10,10** hat Jesus gesagt:

**„Ich bringe allen, die zu mir gehören, das Leben - und dies im Überfluss.“**

Nur an der Seite Jesu und damit an der Seite anderer Mitchristen gehen wir auf einen Weg der Heilung. Dann braucht keiner mehr allein zu sein!

Außerdem kann man bei genauerem Hinsehen feststellen, dass wir mit der Bereitschaft für andere da zu sein, weniger ich-bezogen leben.

Im **Lukas-Evangelium 17,33** steht aber:

**„Wer sich an sein Leben klammert, wird es verlieren. Wer sein Leben aber für Gott einsetzt, wird es für immer gewinnen“.** Mit anderen Worten: Selbstgewählte Isolation ist eine ganz spezielle Form von Egoismus und ist die Wurzel der meisten zwischenmenschlichen Probleme. Das führt letztendlich auch zur Trennung von Gott

Damit wird klar, dass das Letzte, was wir aufgeben, wenn wir unsere Ohnmacht eingestehen, unsere Trennung von Gott ist.

Manche Menschen reden so über Gott, als sei er es, der verloren gehen könnte. Nietzsche behauptete sogar: Gott ist tot. Aber es ist genau umgekehrt.

Nietzsche ist definitiv tot.

Man kann die Trennung von Gott wirklich spüren, aber sie bleibt nicht für immer bestehen. Ihr erinnert Euch: Wenn wir Gott nicht finden können, sollten wir uns die Frage stellen: „Wer hat sich denn entfernt?“ Ein kleiner Hinweis: Gott war es nicht!

**Römer 8,38-39;**

**„Ich bin überzeugt: Nichts kann uns von seiner Liebe trennen. Weder Tod noch Leben, weder Engel noch Mächte, weder unsere Ängste in der Gegenwart noch unsere Sorgen um die Zukunft, ja nicht einmal die Mächte der Hölle können uns von der Liebe Gottes trennen.**

**Und wären wir hoch über dem Himmel oder befänden uns in den tiefsten Tiefen des Ozeans, nichts und niemand in der ganzen Schöpfung kann uns von der Liebe Gottes trennen, die in Christus Jesus, unserem Herrn, erschienen ist.“**